DOCUMENT RESUME

ED 264 412 CE 043 117

AUTHOR Randall, Jill; And Others
TITLE Food for a Healthy Mom and Baby. Nutrition. How to Have a Healthy Pregnancy.
INSTITUTION Utah State Univ., Logan. Cooperative Extension Service.
PUB DATE [85]
NOTE 31p.; Vietnamese translation by Tuyet Seethaler; Lao translation by Inh Simoukda.
PUB TYPE Guides - Classroom Use - Materials (For Learner) (051) -- Multilingual/Bilingual Materials (171)
LANGUAGE English; Vietnamese; Cambodian; Laotian

EDRS PRICE MF01/PC02 Plus Postage.
DESCRIPTORS *Adult Basic Education; Bilingual Instructional Materials; Cambodian; Eating Habits; Food; Foods Instruction; *Home Economics Skills; Lao; *Nutrition; Parenthood Education; *Pregnancy; Prenatal Influences; *Refugees; Vietnamese
IDENTIFIERS *Prenatal Care

ABSTRACT

This package consists of two sets of bilingual instructional materials for use in helping Indochinese refugees learn prenatal care and nutrition skills. Included in the package are Vietnamese, Laotian, and English translations of an instructional booklet dealing with how to have a healthy pregnancy. The second item in the package is a set of English and Cambodian handouts explaining nutritional requirements during pregnancy. (MN)

****
* Reproductions supplied by EDRS are the best that can be made *
* from the original document. *
****

ED264412

FOOD FOR A HEALTHY MOM AND BABY

NUTRITION: HOW TO HAVE A HEALTHY PREGNANCY

COOPERATIVE EXTENSION SERVICE
UTAH STATE UNIVERSITY, LOGAN

U.S. DEPARTMENT OF EDUCATION
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION
EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)

This document has been reproduced as received from the person or organization originating it.

Minor changes have been made to improve reproduction quality.

Points of view or opinions stated in this document do not necessarily represent official NIE position or policy.

"PERMISSION TO REPRODUCE THIS MATERIAL HAS BEEN GRANTED BY

F Seethaler

TO THE EDUCATIONAL RESOURCES INFORMATION CENTER (ERIC)."

EA 043117

BEST COPY AVAILABLE

FOOD FOR A HEALTHY

MOM AND BABY

Vietnamese Translation
by
Tuyet Seethaler
Cooperative Extension Service
Utah State University • Logan

What you eat while you are pregnant is important for your health and for your baby's health. Your baby counts on you for the good foods needed to get a healthy start in life. And, eating right will help you look your best, feel your best, and will help make your pregnancy easier.

FOR A HEALTHY MOM AND BABY, FOLLOW THESE POINTS:

1. Visit your clinic or doctor as soon as you think you are pregnant.
2. Follow the "Daily Food Guide for Pregnancy."
3. Expect to gain at least 24 pounds during your pregnancy.
4. Gain your weight from nutritious foods - not "empty calorie" or junk foods.
5. Gain weight slow and steady - not too fast!
6. Even if you are overweight, don't try to lose weight now.
7. Use iodized salt in cooking.
8. Take iron and vitamin pills when ordered by your doctor.
9. Do not take any drugs, aspirin, or other pills without asking your doctor first.
10. Plan to breast feed your baby if at all possible.

The Utah Cooperative Extension Service, an equal opportunity employer, provides programs and services to all persons regardless of race, sex, color or national origin.

Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 9 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture. J. Clark Ballard, Vice President and Director, Cooperative Extension Service, Utah State University.

Cooperative Extension Service
Utah State University • Logan

The Utah Cooperative Extension Service, an equal opportunity employer, provides programs and services to all persons regardless of race, sex, color or national origin.

Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture. J. Clark Ballard, Vice President and Director, Cooperative Extension Service, Utah State University.

Vietnamese translation of
FOOD FOR A HEALTHY MOM AND BABY

THỨC ĂN CHO CÁC BÀ MANG BẦU VÀ CÁC EM BÉ

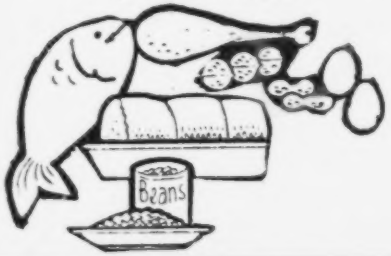
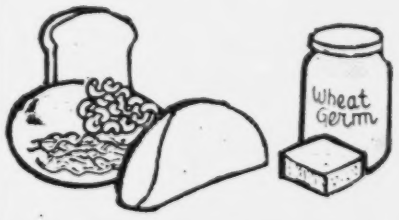
Việc ăn uống trong khi có thai rất là quan trọng cho sức khoẻ của người mẹ và của bào thai. Khi chào đời, bé có được khoẻ mạnh hay không là tùy thuộc vào thức ăn bổ dưỡng khi người mẹ ăn trong lúc có bầu. Ăn uống đúng cách, sẽ giúp quý vị khi có bầu có sắc diện đẹp đẽ, cảm thấy dễ chịu tươi vui, và giúp việc mang thai tránh nhiều trở ngại.

ĐỂ CHO CẢ MẸ LẪN CON ĐƯỢC KHỎE MẠNH, QUÝ VỊ HÃY THEO CÁC ĐIỀU CHỈ DẪN SAU ĐÂY:

1. Hãy đi khám thai càng sớm càng tốt tại nhà bảo sanh hay bác sĩ khi thấy có triệu chứng mang thai.
2. Hãy ăn uống theo "Bảng chỉ dẫn thức ăn hằng ngày cho các bà mẹ mang bầu".
3. Lên cân ít nhất là 24 pounds (cân Anh hoặc vào khoảng 10 ki-lô) trong suốt thời gian mang thai.
4. Lên cân vì ăn thức ăn bổ dưỡng chứ không phải vì thức ăn không có ca-lô-ri hoặc các món ăn vặt bậy ba.
5. Lên cân chậm nhưng đều đặn -- đừng lên cân quá nhanh.
6. Nếu nặng cân quá mức thì không nên làm mất cân quá nhanh.
7. Dùng muối có chất I-ốt khi nấu ăn. (Iodized salt)
8. Chỉ dùng thuốc bổ có chất sắt hoặc sinh tố khi có sự chỉ dẫn của bác sĩ.
9. Đừng có uống bất cứ loại thuốc nào, ngay cả đến as-pi-rin (thuốc nhức đầu) trước khi hỏi bác sĩ.
10. Nên sẵn sàng để cho con bú bằng sữa mẹ nếu có thể.

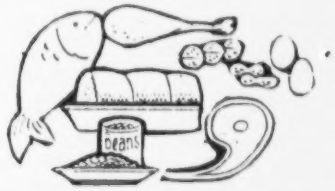
WHAT TO EAT

WHILE YOU ARE PREGNANT

Daily Food Guide		NUMBER OF SERVINGS EACH DAY	
		Pregnant	Breast Feeding
Protein Foods 	Meat, fish, poultry, eggs, liver, dried peas and beans, lentils, soybean curd (tofu), nuts, peanut butter, canned pork and beans	4	4
Milk and Milk Products	All kinds of milk, including non-fat dry milk, cheese, yogurt, cottage cheese, ice cream, and soybean curd	4	5
Bread and Cereals 	Whole-grain breads and cereals, enriched breads and cereals, wheat germ, tortillas, enriched rice, macaroni, and spaghetti	4	4

KHI MANG BẦU

QUÝ VỊ NÊN ĂN CÁC MÓN ĂN SAU-ĐÂY

Bảng chỉ dẫn thức ăn hằng ngày		Số phần ăn mỗi ngày	
		Mang bầu	Nuôi con bằng sữa mẹ
Thức ăn có chất protêin 	Thịt, gà, vịt, cá, trứng, gan, đậu khô, loại đậu len-ti, đậu hủ (tofu), hạt dẻ, bơ đậu phộng, thịt heo đong hộp nấu với đậu.	4	4
Sữa và các món ăn làm bằng sữa	Các loại sữa, sữa không có chất béo, phó-mát, ya-ua, phó mát say giống như sữa ở trạng thái đông cục (cottage cheese), cà-rem, đậu hủ (tofu).	4	5
Bánh mì và mê-cốc	Bánh mì và mê cốc làm bằng lúa mì còn nguyên chất bổ hoặc đã được thêm chất bổ dưỡng, mầm hạt lúa mì, bánh tráng Mê-tây-cô, gạo đã thêm chất bổ dưỡng, ma-ca-rô-ni, và mì Ý-đai-lợi spa-ghet-ti.	4	4

Fruits and Vegetables Vitamin-C Rich 	Oranges, orange juice, grapefruit, grapefruit juice, broccoli, cabbage, tomatoes, tomato juice, cantaloupe, strawberries, potatoes, and green peppers	1	1
Dark Green Vegetables 	Spinach, collards, kale, mustard greens, deep green lettuce-red leaf, romaine, and endive-bok choy, swiss chard, broccoli, brussels sprouts, cabbage, and other leafy greens	1	1
Other Fruits and Vegetables 	Deep yellow fruits and vegetables for vitamin A - carrots, winter squash, sweet potatoes, apricots Others are corn, green beans, peas, beets, iceberg lettuce, prunes, apples, bananas, grapes, and many more	1	1

Water and Other Liquids

Drink at least 6 glasses every day. This includes milk, fruit juices, soups, and other beverages.

KHI MANG BẦU

QUÝ VỊ NÊN ĂN CÁC MÓN ĂN SAU ĐÂY (tiếp theo)

Bảng chỉ dẫn thức ăn hằng ngày		Số phần ăn mỗi ngày	
		Mang bầu	Nuôi con bằng sữa mẹ
Trái cây và rau Nhiều sinh tố C 	Cam, nước cam, bưởi, nước bưởi, rau brô-cô-li, bắp cải, cà tô-mách, trái dâu, khoai tây và ớt xanh.	1	1
Rau có lá xanh đậm 	Rau mồng tơi, cải collards, cải kale, cải bẹ xanh, cải sà-lách lá xanh, cải sà-lách lá đỏ, cải bẹ trắng -- ar-ti-sô, cải bắp con và các thứ rau có lá xanh.	1	1
Các thứ trái cây khác và rau 	Rau, trái cây có màu vàng đậm có nhiều sinh tố A-- như cà-rốt, các loại bí mùa đông khoai lang bí, trái a-pri-cốt. Những thứ khác như bắp, đậu que, đậu petits-pois, củ dền, cải sà-lách, trái mận, táo, chuối, nho và nhiều trái khác nữa.	1	1

NƯỚC VÀ CÁC CHẤT LỎNG

Quý vị hãy uống ít nhất là 6 ly nước trong một ngày tính cả nước có sẵn trong sữa, nước trái cây, canh và các loại nước uống.

ជួបជុំគ្នាដើម្បី សុខភាព មាតា និង ទារក

អ្វីដែលស្ត្រីកំពុងមានខណៈស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ នោះមានសារៈសំខាន់ចំពោះសុខភាពស្ត្រីនិងទារកទារក។ ទារកស្ត្រីតាមស្ត្រីចំពោះចំណីស្ត្រីនិងស្ត្រីការដើម្បីសុខភាពល្អក្នុងជីវិត ហើយកំពុងមានគ្រួសារមុខងារនិងជួយស្ត្រីឲ្យល្អ ដូចការដឹងល្អក្នុងខ្លួននិងជួយសម្រួលដល់ពោះស្ត្រី។

សូមធ្វើតាមចំណុចនេះដើម្បីសុខភាពមាតានិងទារក៖

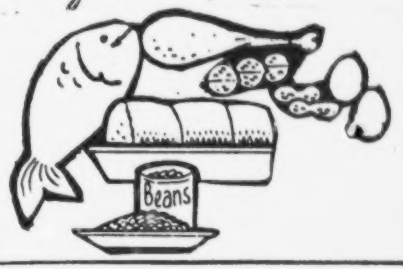
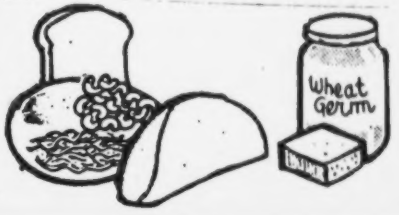
1. ទៅជួបជុំជួបជុំតស្ត្រីឬមិនទាន់ត្រៀមឲ្យបានល្អពេលដែលស្ត្រីមានផ្ទៃពោះ
2. ធ្វើតាម "ស្មៀរការពារម្ហូបឲ្យបានត្រឹមត្រូវសម្រាប់ការមានផ្ទៃពោះ"
3. សង្ឃឹមនិងកើនទម្ងន់ ២៤ ផោន "យារយៈពេលមានផ្ទៃពោះ
4. កើនទម្ងន់ពីម្ហូបមានជីវជាតិ មិនមែនអត់កំរើឬម្ហូបកប៉ុកកប៉ុក
5. កើនទម្ងន់យឺតនិងបន្តបន្ទាប់ - កុំមិនមែនរហ័សពេក
6. ស្ត្រីអាចជាត់ឈ្លួសកំរិត ស្ត្រីកុំដង់ឲ្យ ស្ត្រីភ្លាមពេលនេះ
7. ប្រើអំបិលមានជាតិ "អ៊ីយ៉ូត" (IODINIZED) ក្នុងការដាំស្ល
8. ពិសារជ្រុំមានជាតិ "ដែក" និងជីវជាតិ "បើមានវេជ្ជបញ្ជា
9. កុំប្រើថ្នាំជួយដល់ "អាស្ពីរីន" ឬប្រើវាតែដោយគ្មានវេជ្ជបញ្ជា
10. ស្ត្រីធ្វើ តំរាវការមំរាំក្នុងនិងមិត្តភ័ក្តិមាតា បើអាចធ្វើបានយ៉ាងស្រួល ដោយគ្មានការ រំខានឬបញ្ហាដោយប្រើ

Cooperative Extension Service
Utah State University • Logan

The Utah Cooperative Extension Service, an equal opportunity employer, provides programs and services to all persons regardless of race, sex, color or national origin.

Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 9 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture. J. Clark Ballard, Vice President and Director, Cooperative Extension Service, Utah State University.

ជម្រុលជាតិដែលអាចរកបានក្នុងមួយថ្ងៃ

ក្រុមប្រភេទទាំង៤		ចំនួនជម្រុលជាតិក្នុងមួយថ្ងៃ	
		មានផ្ទៃពោះ	មិនមានផ្ទៃពោះ
ម្ហូបមានប្រូតេអ៊ីន 	សាច់ ត្រី មាន់ ស៊ុត ផ្លែម គ្រាប់សណ្តែក ស្ងួត ម្ហូបធ្វើពីសណ្តែក គ្រាប់ ឆ្អឹងជ្រូក និង សណ្តែកកំប៉ុង	4	4
ទឹកដោះ និង ផ្លែពីទឹកដោះ 	ទឹកដោះគ្រប់ប្រភេទរបស់បង្កាសទឹកដោះមាន ឆ្អឹងជ្រូកតិចបើយស្ងួត "ឈីស" "រយ៉ាំស្ងួរ" "ឈីពណ៌សស្ងួត" "អាយស្ក្រីម" និង ម្ហូបធ្វើពីសណ្តែក	4	5
នំបុ័ង និង ធញ្ញជាតិ 	គ្រាប់ធញ្ញជាតិមានស្រែត ធញ្ញជាតិ សំបូរដីវជាតិខ្ពាំង ម្ហូបធ្វើពីម្សៅ "ឌីត" "ម៉ាការូនី" និង "ស្ប៉ាហ្គាទី"	4	4

ផ្លែឈើ និង បន្លែ សំបួរ ដើរជាតិ "ស"	ក្រូច, ទឹកផ្លែក្រូច, ទំពាំងបាយដូរ, ទឹកទំពាំងបាយដូរ, "ប្លុកលី" ស្ពៃ, ផ្កាស្ពៃ និង ខាត់ណា, ម៉ាងជោះ, ទឹកល័ងជោះ, "កាតាស្ពុប", "ស្ពៃរបៃរី", ដំឡូង, និង រម្មសរជាំង ជំពាណ បៃតង។	1	1
បន្លែ ពណ៌ បៃតង ងាស់ ក្រមៅ	ស្ពៃ ស.- ក្តោប ក្រញ៉ាញ់, "ខូឌូរ", "ខេល", "ម្ទេតបៃតង", ស្ពៃ ក្តោប - ក្រញ៉ាញ់ ពណ៌ ស្លឹក ក្រហាម, "ប៊្រុចសែល", និង "អ៊ុន ជាវ បុក ដុយ", "ស្ពៃ សាត", "ប្លុកលី", "សណ្តែក បណ្តុះ", "ស្ពៃ ឆៃ", និង បន្លែ ផ្សេងៗ ទៀត ពណ៌ បៃតង។	1	1
ផ្លែឈើ និង បន្លែ ផ្សេងៗ ទៀត	ផ្លែឈើ មាន ពណ៌ លឿង ទំ និង បន្លែ ពណ៌ លឿង មាន ជីវជាតិ "អែ" - ការុត, "ដើម ឆៃ ស្ពៃ", "អាព្រីកុត" ជំពាំង ផ្លែ ម។ ទៀត, សណ្តែក ត្នោត, សណ្តែក ខ្ចី, "ប៊ីត", ស្ពៃ អែ ស្ពៃ, "ត្រោន", ល្ង, រដេក, ទំពាំងបាយដូរ និង ផ្សេងៗ ទៀត	1	1

ទឹក និង ផ្លែ ឈើ

ទទួលបាន ទឹក យ៉ាង តិច ពីរ ដប ក្នុង មួយ ថ្ងៃ ក្នុង មួយ ថ្ងៃ ៗ ទាប់ បញ្ចូល ទាំង ទឹក លាង, ទឹក ផ្លែឈើ, សម្ល ទឹក និង រាវ ស ជ្រះ ផ្សេងៗ ទៀត

EL 205 R8B

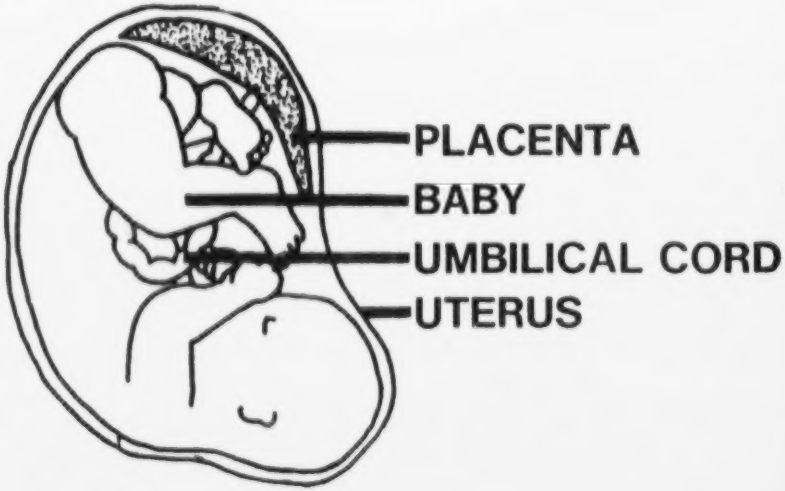
HOW TO HAVE A HEALTHY PREGNANCY

Cooperative Extension Service
Utah State University • Logan

Source:
Jill Randell, Extension Associate, with assistance from Donna Pslaki
Division of Nutritional Sciences, NYS College of Human Ecology,
NYS College of Agriculture and Life Sciences, Cornell University

1 Be sure to see the doctor as soon as you think you are pregnant. Early and regular visits to the doctor can help insure a healthy mother and baby.

2 Your baby gets the materials for its growth from the foods you eat. So it is important for you to eat good foods and take care of yourself.



3 You will gain weight as your baby grows and your body changes to meet your baby's needs. The average pregnant woman gains 24-28 pounds.

4 You should not try to diet while you are pregnant. Too little weight gain might cause a baby to be born before it is ready or to have other problems. Teenagers who are pregnant must be especially careful to eat well because their bodies are still growing and need extra nutrients. Too much weight gain is also risky for your health and your baby's health.

5 If you have morning sickness, nausea or heartburn, try these hints:

- ***Eat a few dry crackers before you get out of bed in the morning.***
- ***Get out of bed slowly.***
- ***Eat small, frequent meals and snacks instead of three large meals every day.***
- ***Drink liquids between meals instead of with meals.***

6 BEWARE OF. . .

- X-RAY
- MEDICINES & DRUGS
  (Unless your doctor suggests them)
- ALCOHOL
- CAFFEIN
- CIGARETTES
- FOODS LOW IN NUTRIENTS

cakes *candy*
pies *chips*
soda pop *alcohol*
drinks and punches

7 If you crave any special foods, or non-food items, or dislike certain foods, talk to your doctor, nurse or nutritionist about it. They can help you decide if it will be any problem for you or your baby.

8 Now is the time to think about...

BREAST FEEDING

- Always ready to feed
- Can be less expensive
- Made for babies
- Early protection against infections
- Can prevent some allergies

or

BOTTLE FEEDING

- Allows others to feed the baby
- Must shop for and store formula
- May need mixing and heating

Either way can provide the nutrients for a healthy baby.

9 **REMEMBER... EAT A GOOD DIET WITH A VARIETY OF FOODS ... AND VISIT THE DOCTOR REGULARLY!**

The Utah Cooperative Extension Service, an equal opportunity employer, provides programs and services to all persons regardless of race, sex, color or national origin.

Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 9 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture. J. Clark Ballard, Vice President and Director, Cooperative Extension Service, Utah State University.

DINH DƯỠNG

THẾ NÀO ĐỂ SỰ MANG THAI ĐƯỢC KHOẺ MẠNH

SOURCE:

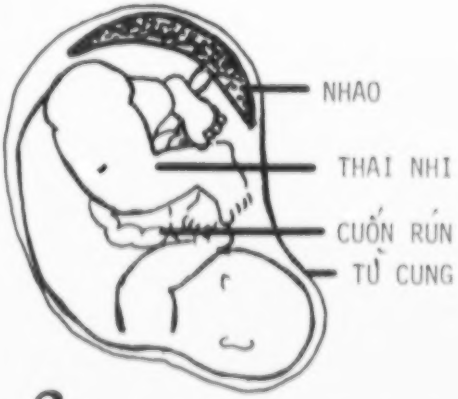
Jill Randell, Extension Associate, with assistance from Donna Psiaki, Division of Nutritional Sciences, NYS College of Human Ecology, NYS College of Agriculture and Life Sciences, Cornell University.

Vietnamese Translation
by Tuyet Seethaler
Refugee Programs

Cooperative Extension Service
Utah State University • Logan

1 Vừa cảm thấy có bầu là bạn nên đi khám Bác sĩ ngay. Nên đi Bác sĩ càng sớm càng tốt và nên đi thường xuyên để sức khoẻ của cả mẹ lẫn con được bảo đảm hơn.

2 Bào thai được nuôi dưỡng hằng ngày nhờ sự hấp thụ từ đồ ăn của bạn, thế nên việc ăn uống cho đầy đủ chất bổ dưỡng và chăm sóc sức khoẻ của chính bạn rất là quan trọng.



3 Bào thai càng ngày càng lớn, bạn sẽ càng ngày càng lên cân. Cơ thể của bạn sẽ thay đổi để cung ứng theo nhu cầu của bào thai. Đàn bà có thai trung bình lên cân từ 24 tới 28 cân trong suốt thời gian thai nghén.

4 Bạn không nên kiêng ăn trong lúc mang thai. Nếu bạn lên cân ít quá, em bé có thể sẽ bị sanh non tháng hoặc sẽ bị những trở ngại khác chớ không được khỏe mạnh. Các cô còn trong tuổi dậy thì mà có thai thì lại càng phải cẩn thận hơn trong việc ăn uống, vì cơ thể của các cô còn đang sực lớn và cần nhiều chất bổ dưỡng. Lên cân quá nhiều thì cũng có hại cho sức khỏe của người mẹ và của em bé.

5 Nếu bạn bị thai hành, ói mửa buổi sáng hoặc bị tức bụng khó tiêu, bạn nên thử những ý mọn sau đây:

- Buổi sáng, trước khi ngồi dậy, ăn 1 vài cái bánh lạt.
- Ngồi dậy từ từ chớ đừng nhổm dậy ngay.
- Ăn nhiều bữa lặt vặt, mỗi lần một ít chớ đừng ăn thật nhiều trong 3 bữa chánh.
- Uống nước giữa 2 bữa ăn, đừng uống trong khi ăn.

6 HÃY CẨN THẬN VỀ...

- VIỆC ĐỌI KIÊNG
- THUỐC MEN (ngoại trừ trường hợp Bác sĩ cho phép)
- RƯỢU
- CÀFÉ (hoặc các thức uống có caffein)
- HÚT THUỐC
- NHỮNG THỨC ĂN SAU ĐÂY CÓ RẤT ÍT CHẤT BỔ DƯỠNG
  - -bánh ngọt
  - -bánh tạt
  - -nước ngọt có soda
  - -các loại nước ngọt
  - -kẹo
  - -các loại "chips" đồn đồn mặn mặn ăn chơi (khoai tây lát mỏng chiên)
  - -rượu

7 Nếu bạn thèm ăn những thức ăn đặc biệt hoặc những thứ không phải là đồ ăn, hoặc và nếu bạn không thích ăn những loại đồ ăn gì, nói cho Bác sĩ hoặc y tá của bạn biết. Họ có thể cho bạn hay nếu có gì nguy hiểm cho bạn hoặc con bạn hay không.

8 Ngay từ bây giờ bạn phải lo nghĩ đến chuyện...

CHO CON BÚ SỮA MẸ thì:

. Lúc nào cũng sẵn sàng
. Rẻ hơn
. Tạo ra để cho con
. Giúp bé chống sự nhiễm trùng ngay từ lúc ấu thơ
. Giúp ngừa được một vài chất kỵ.

HOẶC

CHO BÚ CHAI thì:

. Có thể nhờ ai cho bú cũng được
. Phải đi chợ mua và trữ đúng cách
. Cần pha và đun nóng.

Sữa mẹ hay sữa chai đều cung cấp chất bổ cho em bé.

9 NÊN NHỚ...BẠN CẦN THEO MỘT LỐI ĂN ĐẦY ĐỦ BỔ DƯỠNG, ĂN NHIỀU LOẠI ĐỒ ĂN KHÁC NHAU (cơm, thịt, rau, sữa...) VÀ ĐI BÁC SĨ THƯỜNG XUYÊN.

The Utah Cooperative Extension Service, an equal opportunity employer, provides programs and services to all persons regardless of race, sex, color or national origin.

Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 9 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture. J. Clark Ballard, Vice President and Director, Cooperative Extension Service, Utah State University.

EL 205 R8

LAO TRANSLATION BY INH SIMOURDA

ການ ແລະ ບ່ຽງ ລ້ຽງ ເຫ ມ

ກ ວ ຍ ວ ິ ທ ີ ໃ ກ ະ ໃ ຫ ້ ສ ຸ ຂ ພ າ ບ ດ ີ ຍ ິ ງ ຖ ື ພ າ ສ ົ ມ ບ ຸ ນ .

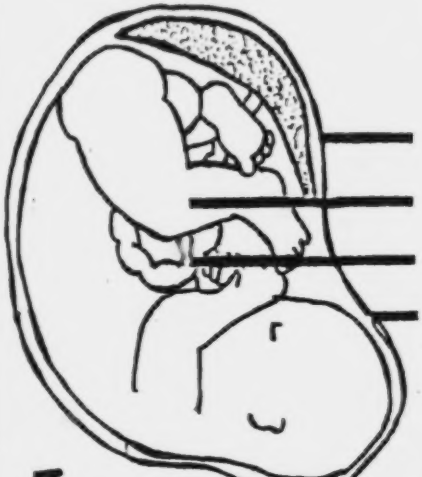
(HOW TO HAVE A HEALTHY PREGNANCY)

The Utah Cooperative Extension Service, an equal opportunity employer, provides programs and services to all persons regardless of race, sex, color or national origin.

Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 9 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture. J. Clark Ballard, Vice President and Director, Cooperative Extension Service, Utah State University.

1- ເຈົ້າຟ້ວຍໄປຫາໝໍ ໃຫ້ໝໍ ຈະໃຈ້ຢາ ເຈົ້າຮູ້ສຶກວ່າ ເຈົ້າຖືພາ (ມີລູກ), ຕາມປົກຕິແລ້ວ ໃຫ້ທ່ານໝໍກວດພ້ອມນັ້ນ ທ່ານໝໍຈະເອົາຊ່ວຍ ຮັບປະກັນ ສຸຂພາບແມ່ ແລະ ເດັກ.

2- ເດັກໃນທ້ອງໃຫ້ຮັບຫາຢ່າງ ພາໃຫ້ເຫັນເຕັ້ນ ແລະ ມ້ວນ ຈາກນັ້ນ ຈາກຕາມ ທ້ອງແມ່ ກັບນັ້ນ. ຄັ້ງນັ້ນ ເປັນສິ່ງສຳຄັນ ທີ່ສຸດ ຈາກຕາມ ທ້ອງ ເຈົ້າ ກັບ ໃຫ້ແນ່ ນອ ດີ ແລະ ຮັກສາ ສຸຂພາບ ເຈົ້າ ແລະ ລູກ.



ແຮ.
ເດັກ ນ້ອຍ.
ສາຍ ບື (ສາຍ ແຮ).
ໝາກ ລູກ.

3- ເຈົ້າຈະ ມີ ໝໍ ຊ່ວຍ ຄືນ ຕົ້ນ ເມື່ອ ເດັກ ໃກ້ ຈະ ເກີດ ແລະ ຮ່າງກາຍ ຂອງ ເຈົ້າ ແປກ ຕ່າງ ເພາະ ມີ ລູກ. ຕາມ ທີ່ ມະ ຕະ ນັ້ນ ຖ້າ ໝໍ ຈະ ມີ ໝໍ ຊ່ວຍ ຄືນ ອີກ ຂ ປ ຂ ປ ปี

4- ເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງກິນອາຫານພິເສດໃນເວລາເຈົ້າຖືພາ.

- ຖ້າແມ່ເດັກມີນ້ຳໜັກຫລາຍ, ເດັກບໍ່ສົມບູນໃນທ້ອງ ອາຈະຈອກບໍ່ເຕັມເດືອນຈະພາໃຫ້ພິບັນຫາຍຸ້ງຍາກ.
- ຜູ້ຍິງຖືພາທີ່ມີອາຍຸຕ່ຳກ່ວາ 20 ປີ ລົງໜ້ຳ ຕ້ອງລະວັງຄວາມກັ້ນ ເພາະວ່າຮ່າງກາຍຂອງທ່ານກຳລັງຈະຂະຫຍາຍຂຶ້ນ ແລະຕ້ອງບຳລຸງພິເສດ.
- ຖ້າວ່າແມ່ເດັກມີນ້ຳໜັກຂຶ້ນຫລາຍ ກໍເປັນການສ່ຽງໃຫ້ ສຳລັບສຸຂະພາບແມ່ ແລະເດັກ.

5- ຖ້າວ່າເຈົ້າຢາກ: ຕ່ອນເຊີ, ຮາກ ຫຼືຈອກຈັນໜ້ອຍ, ຈົ່ງເບິ່ງຄຳແນະນຳນີ້ລ່ວງ:

- ທ່ອນລຸກນອນຕ່ອນເຊີ ໃຫ້ກິນ ກ່ອນເຮັດເຂົ້າ. (dry crackers).
- ລຸກນອນຊ້ຳ, ກິນໝາກແຕ່ກິນເລື້ອຍໆ ແທນຈະກິນສາມຄາບ ປະຈຳວັນ.
- ແທນທີ່ຈະດື່ມນ້ຳໄລເວລາກິນເຂົ້ານັ້ນ ນັ່ງພັກແຮ່ນ, ຕ້ອງດື່ມນ້ຳລະຫວ່າງກາງຄາບເຂົ້າ.

6- ## ຂໍ້ຫ້າມ:

- ບ່ໃຫ້ຖ່າຍໄຟຟ້າ (x-ray) - ບ່ໃຫ້ກິນຢາ, ຢ່າງນ້ອຍທີ່ສຸດແມ່ທ່ານໜ້ໃຫ້ ຄວນແນະນຳ ຈົ່ງກ່ອນ.
- ອາຫານ ຄວນບຳລຸງແຕ່ບ່ໃຫ້ກິນຫລາຍດັ່ງນີ້: ເຂົ້າໜົມ (cakes), ເຄື່ອງທອງ (fries) ນ້ຳອັດລົມ (soda pop) ເຂົ້າໜົມ (candy) ສັ້ນ (chips) ເຫຼົ້າຢາ.

BEST COPY AVAILABLE

7- ຖ້າເຈົ້າຕ້ອງການອາຫານພິເສດ ຫລື ກິນ ອາຫານ ບໍ່ໄດ້ ຫລື ບໍ່ ມັກ ອາຫານ ແຕ່ລະຢ່າງ ຕ້ອງເວົ້າ ຫລື ບອກ ຜູ້ ທ່ານ ໝໍ ຫລື ນາງ ໝໍ ຜູ້ ທີ່ ໃຫ້ ການ ບໍລິ ການ ອາຫານ ນີ້:

ທ່ານ ໝໍ ແລະ ນາງ ໝໍ ສາມາດ ຊ່ວຍ ທ່ານ ຫາ ວິ ທີ ທີ່ ດີ ທີ່ ສຸ ດ ເພື່ ອ ເດັ ກ.

- ຂໍ ຄວາມ ທີ່ ຄວນ ຮູ້ ເພີ ... .

8- ການ ລ້ຽງ ລູ ກ ດ້ ວຍ ນ ໍ ້ ານົ ມ ແມ່ .

- ລ້ຽງ ໄດ້ ທຸ ກ ເວ ລ າ ທີ ່ ຕ ້ ອ ງ ການ ງ ່ າ ຍ .
- ລ າ ຄ າ ບ ໍ ່ ແ ພ ງ ເ ລ ີ ຍ .
- ດ ີ ຫ ລ າ ຍ ສ ໍ ລ ັ ບ ເ ດ ັ ກ .
- ແ ລ ະ ປ ້ ອ ງ ກ ັ ນ ບ ໍ ່ ໃ ຫ ້ ເ ດ ັ ກ ເ ຈ ັ ບ ໄ ข ້ ເ ລ ື ອ ດ ອ ອ ກ ຕ ່ ອ ຍ .

ສ າ ມ າ ດ ປ ້ ອ ງ ກ ັ ນ ອ า ห า ร ท ี ่ ท ำ ใ ห ้ แ พ ้ (Allergies) .

ຫ ລ ື ອ

ການ ລ ້ ຽ ງ ລ ູ ກ ດ ้ ວ ย ນ ้ ำ ນ ົ ม ส ั ต ์ .

- ล ้ ง ล ำ ค ั ญ ท ี ่ ใ ช ้ น ้ ำ น ม ส ั ต ์ ก ่ อ น ๑ ป ี .
- แ ต ่ ต ้ อ ง ป ร ุ ง น ้ ำ น ม ส ั ต ์ ด ้ ว ย ค ว า ม ร ้ อ น แ ล ะ ต ล อ ด ต ่ า ง ๆ .
- อ า จ ๆ ต ้ อ ง ป ร ะ ส ม แ ล ะ อ ่ อ น ก ่ อ น ใ ห ้ เ ด ็ ก ก ิ น . ถ ้ า น ั ้ น ส า ม ่ า ร ้ อ ง แ ล ะ บ ่ ง ช ี ้ ว ่ า เ ด ็ ก ม ี อ า ก า ร แ พ ้ .

9- ควรจำ... ทีน อาหาร ผู้ เสด ม
ตาม ปะกะติ ตาง ๆ ไป หา หมอ เวย ๆ!

Cooperative Extension Service
Utah State University • Logan